

# Camotes





## CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca camotes con cáscara dura, oscura, lisa y sin arrugas, magulladuras o brotes.
- Evita los camotes con partes podridas.

## ¿SABÍAS QUE...?

- En los Estados Unidos, algunos camotes son llamados “yams”. Se cree que la confusión empezó en 1930 cuando los agricultores empezaron a usar el nombre de Louisiana yam para el camote anaranjado, y así distinguirlo del camote blanco común.
- Los camotes son raíces (al igual que las zanahorias) originarias de América del Sur, mientras que los “yams” son tubérculos (como las papas) originarias de África Occidental. Normalmente los verdaderos “yams” no se encuentran en los Estados Unidos.

## ¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un camote es:

- Una excelente fuente de vitamina A.
- Una buena fuente de fibra, vitamina B6 y potasio.

## IDEAS PARA SERVIR

- Sumerge trocitos de camote en sustituto de huevo y hornea en un recipiente ligeramente aceitado a 425°F de 25 a 30 minutos.
- Para preparar un postre caliente, hornea rebanadas de camote con manzanas y canela.

## TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles en el invierno, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

## ALMACENAMIENTO

No guardes los camotes en el refrigerador porque se pueden endurecer y obtener un mal sabor. Los camotes a temperatura ambiente no se deben guardar por más de una semana.